

CONSOLIDAMENTO E PERFEZIONAMENTO DELLA TECNICA DEI FONDAMENTALI DI CAMBIO PALLA NELLA UNDER 18 MASCHILE

di Luigi Schiavon *

* *Allenatore Nazionale Juniores Maschile*

SITUAZIONE PUNTO

Nel momento in cui vogliamo sviluppare un metodo di allenamento efficiente per la nostra squadra dobbiamo innanzitutto stabilire gli equilibri essenziali sia per la situazione di cambio palla sia per la situazione punto.

Per quanto riguarda la situazione punto gli elementi che la compongono sono in successione:

SERVIZIO, MURO, DIFESA A TERRA, ALZATA RIGIOCATATA, CONTRATTACCO, COPERATURA DI CONTRATTACCO.

SERVIZIO

Osserviamo con attenzione il fondamentale **SERVIZIO**.

Affermare che la battuta è un fondamentale d'attacco è a dir poco scontato. In realtà il "Servizio" è un insieme tecnico tattico per eludere ed offendere il sistema di cambio palla avversario.

È essenziale quindi una gestione mentale del fondamentale. Per consentire questo il giocatore deve gradualmente arrivare ad una perfetta gestione del movimento.

La battuta è l'unico vero fondamentale individuale. L'atleta deve affinare il suo tipo ideale di servizio, ma deve conoscere anche tutti i tipi di servizio.

Da un punto di vista strettamente psicologico dovrebbe essere molto gratificante sapere di avere la possibilità di gestire in prima persona il punto e quindi di aiutare i compagni che gestiscono le azioni successive (**muro-difesa**).

Naturalmente per quanto riguarda il servizio possiamo classificarlo nel seguente modo:

SERVIZIO DAI 9 METRI (2 TIPI)

- 1) **TATTICO.**
- 2) **TESO E PROFONDO.**

Per il **Servizio Tattico** esistono 3 specializzazioni:

- 1) **Sull'uomo: difetto o problema evidenziato. Gioca un ruolo importante la capacità di memorizzare una certa sequenza.**
Esempio: *in partita si parte battendo su un giocatore che secondo noi ha un certo problema (2 a destra, 1 a sinistra, 2 profonde, 1 corta) fino a trovare il punto debole.*
- 2) **Sui metri: dobbiamo dividere il campo in fasce (esempio 2-3-4-5-6-7-8-9 metri) ed esercitare in allenamento con richieste precise.**
Esempio: *4 metri zona 3; 8 metri zona 1; etc.*
- 3) **Sui varchi: lasciati dagli avversari per posizionare i due uomini in schema.**

Queste specializzazioni del servizio "**da vicino**" permettono di colpire bersagli estremamente sofisticati e quindi possono rivelarsi determinanti per la gestione tattica della partita.

Per il **Servizio Teso e Profondo** esistono le seguenti specializzazioni (**premettiamo che questo tipo di servizio si basa sull'invio all'avversario di una serie di segnali sbagliati per ingannare la ricezione**):

- 1) **Accostamento al trattino di sinistra che delimita la zona di servizio:**
 - **segnali verso zona 1;**

- *primo servizio colpisce zona 1;*
- *secondo servizio colpisce zona 5.*

2) *Accostamento al trattino di destra che delimita la zona di servizio:*

- *segnali verso zona 5.*
- *primo servizio colpisce zona 5.*
- *secondo servizio colpisce zona 1.*

Naturalmente la possibilità di collocarsi sull'intera linea di fondo (**9 metri**) offre l'opportunità di ampliare varie soluzioni.

SERVIZIO DA LONTANO (2 TIPI)

- 1) *Flottante Lenta e Profonda.*
- 2) *Tesa e Profonda.*

La *Flottante Lenta e Profonda* è sempre gestita sulle zone (*zone che non sono le stesse che noi canonicamente intendiamo ma si basano sull'intersezione delle linee di ricezione*).

N.B.: La zona 6 è in assoluto la più vulnerabile in quanto zona di conflitto fra i due ricevitori.

Nella *Tesa e Profonda* si può richiedere la zona, ma in assoluto ciò che conta è che la battuta sia veloce e ficcante.

SERVIZIO IN SALTO (2 TIPI)

- 1) *SERVIZIO CON ROTAZIONE.*
- 2) *SERVIZIO FLOTTANTE.*

Per quanto riguarda il *Servizio con Rotazione* è essenziale la ricerca di bersagli particolari (*zone di conflitto*) oppure puntare ad un colpo estremamente forte per raggiungere l' "*ace*" diretto. Ultimamente la qualità della ricezione in salto è aumentata notevolmente per cui tirare e basta non è più sufficiente, ecco che sta prendendo piede la comparsa della *Flottante in Salto*, dove però la padronanza del gesto tecnico (*il lancio soprattutto*) incide moltissimo sull'efficacia del colpo.

Volendo riassumere i punti essenziali della tecnica possiamo affermare:

TECNICA (2 TIPI)

- 1) *PIEDI A TERRA.*

Punti di controllo

- *Posizione piede e spalle.*
- *Autoalzata.*
- *Articolazione del polso rigida.*

- *Colpo gestito con la parta bassa del palmo a mano aperta (a ferro da stiro).*
- *Preparazione con richiamo lento.*
- *Veloce ed esplosiva la frustata (riferito a traiettorie veloci).*

- 2) *IN SALTO.*

Punti di controllo

- *Gestione del colpo nei bersagli particolari.*
- *Autoalzata.*
- *La rincorsa si avvicina come tecnica alla schiacciata.*
- *Ogni giocatore dovrà ricercare il numero di passi ideale.*

N.B.: È necessario che ci sia assoluta padronanza del gesto prima di permettere ad un giocatore di battere in salto durante la partita.

È il tecnico che sceglie a priori nello studio tattico della partita se sarà opportuno battere in salto contro quella squadra e quanti giocatori dovranno battere in salto.

MURO

Fin dal primo momento in cui si parla di **MURO** non possiamo trascurare gli aspetti tattici di questo fondamentale, in quanto il livello di complessità che l'attacco ha raggiunto ci obbliga ad evidenziare e porre in rilievo la capacità di osservazione ed elaborazione tattica.

Ma quando dobbiamo fare muro?

Domanda banale, ma che osservando squadre di principianti o di livello medio basso capita di trovare atleti che saltano sempre a muro qualsiasi sia il tipo di attacco avversario, magari impigliandosi nella rete quando nell'altro campo ricacciano aldilà della rete la palla in bagher!

Questa è la prima situazione da classificare, si salta a muro quando l'attacco avversario non è gestibile con i fondamentali a terra (*palleggio e bagher*).

Di conseguenza se la squadra avversaria è in una situazione in cui la schiacciata forte e ficcante è improbabile dovremo togliere il muro e permettere all'alzatore di collocarsi nel punto rete in attesa di ricevere il passaggio attraverso l'appoggio dei suoi compagni (*situazione di palla libera o "free ball"*).

Quando invece la squadra avversaria è in difficoltà ma è probabile che il terzo tocco sia una schiacciata lontana da rete in una posizione comunque pericolosa possiamo togliere il muro

avendo però l'accortezza di lasciare l'alzatore a difendere in posto 1 e, se sarà proprio questo a colpire la palla al primo tocco, stabiliremo che il giocatore in posto 3 avrà il compito di alzare il contrattacco (*situazione down*).

Detto questo dobbiamo fissare le tappe della progressione didattica.

- 1) LA TECNICA ELEMENTARE DI SPOSTAMENTO.
- 2) L'OSSERVAZIONE VISIVA E L'ELABORAZIONE TATTICA ELEMENTARE.
 - a) Osservazione e memorizzazione delle caratteristiche tattiche degli attaccanti e concetto di posteriorità.
 - b) Osservazione e memorizzazione delle caratteristiche tecnico tattiche di chi riceve.
 - c) Osservazione e memorizzazione degli spostamenti degli attaccanti.
 - d) Osservazione e memorizzazione delle caratteristiche tattiche e della gestualità del palleggiatore.
 - e) Elaborazione dei tempi d'attacco e dei tempi del muro.
 - f) Osservazione della traiettoria dialzata e della rincorsa dell'attaccante con elaborazione del punto di impatto.
 - g) Osservazione della gestualità dell'attaccante.
- 3) L'AZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI.
- 4) L'ACCOPIAMENTO A MURO.
- 5) IL SALTO.

SVILUPPO DELLE DUE TECNICHE FONDAMENTALI DI MURO

COMMIT

(Tecnica tradizionale: salto con contromovimento).

READ

(Tecnica di "muro di lettura" con posizionamento delle braccia e delle mani già alte).

ELABORAZIONE DI SISTEMI DI MURO

POSIZIONE DI PARTENZA

Aperta.
Chiusa.

TATTICHE DI MURO

Uno contro uno (ogni uomo marca il suo attaccante).
Due contro uno (un'ala aiuta il centro con-

tro l'attacco di primo tempo).

Sovraccarico (Overlow - muro sovraccaricato su un attaccante particolarmente efficiente e pericoloso).

SVILUPPO DELLA COMUNICAZIONE DELL'IMPOSTAZIONE TATTICA DEL MURO

Verbale (gergo di squadra).

Attraverso segnali (numerici o con le dita).

N.B.: È necessario stabilire un uomo che abbia la responsabilità dell'organizzazione in campo, non necessariamente deve essere un centrale (anche se sarebbe l'ideale), ma in assoluto l'uomo più esperto.

DIFESA

Difendere significa essere coscienti che con il nostro gesto possiamo consentire alla squadra di guadagnare un punto.

È l'elemento che ci consente di organizzare un contrattacco, è un momento di esaltazione e di grande soddisfazione per il giocatore perché da una posizione di inferiorità motoria rispetto all'attacco può ribaltare la situazione a vantaggio della sua squadra.

L'allenamento della difesa deve seguire il seguente percorso:

- 1) Sviluppo del concetto prima durante e dopo;
- 2) sviluppo delle capacità di osservazione ed elaborazione tattica per la difesa (collegamento muro difesa, studio delle posizioni preventive);
- 3) apprendimento della tecnica individuale di difesa.

Con le innovazioni regolamentari legate al primo tocco dobbiamo tenere presente che la tipologia degli interventi difensivi è aumentata soprattutto per quanto riguarda la parte alta del busto, in quanto la liberalizzazione del primo tocco consente un uso accentuato delle mani che con gesti misti al palleggio e alle parate dei portieri di calcio può spingerci a collocarci in una posizione più avanzata verso rete rispetto al concetto tradizionale di posizione.

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Nella pallavolo ogni azione fa parte di una sequenza temporale di situazioni, per cui è sem-

pre possibile riconoscere, rispetto al momento considerato, un *“prima-durante-dopo”*.

Per migliorare il livello del gioco è necessario scomporlo analiticamente e allenare in modo specifico gli elementi che lo compongono: *alzata-schiacciata, servizio-ricezione, alzata-attacco muro, alzata-attacco-difesa, etc.*

Dobbiamo quindi distinguere gli *Esercizi* in *Analitici* e in *Sintetici*, per cui andando dal più semplice al più complesso si ha la seguente scala gerarchica:

Esercizi Analitici Primari, Esercizi Analitici Secondari, Esercizi Sintetici, Gioco.

Gli *Esercizi Analitici Primari* servono per allenare un gesto motorio semplice o in alcuni casi complesso in una situazione di gioco.

Esempi:

- 1) *Esercizi per automatizzare il movimento del palleggio (contro la parete, sul capo, etc.).*
- 2) *Sensibilizzazione dello spostamento a muro.*
- 3) *Sensibilizzazione dell'arto superiore nel colpo d'attacco: la palla viene colpita e fatta rimbalzare a terra e poi contro la parete.*
- 4) *Passaggio all'alzatore → alzata → schiacciata.*

Gli *Esercizi Analitici Secondari* comportano l'utilizzazione di uno o più fondamentali in esercitazioni che riproducono singoli momenti di gioco, senza tenere conto delle situazioni precedenti o successive. In questi esercizi l'accoppiamento dei fondamentali è spesso in funzione soprattutto dell'allenamento di uno di essi.

Esempio:

- *Il tecnico passa la palla all'alzatore da diverse zone del campo (palla proveniente dalla ricezione o dalla difesa), l'alzatore può scegliere la soluzione d'attacco che ritiene più opportuna; S1, S2, S3 attaccano; M1, M2, M3 fanno muro.*

Questo esercizio riproduce alcuni momenti reali di un'azione, le condizioni di gioco sono diverse. Nella realtà infatti, gli attaccanti provengono da una situazione di difesa o di ricezione, mentre i giocatori a muro possono essere già in posizione se ha battuto la loro squadra, o aver appena eseguito l'attacco.

Gli *Esercizi Sintetici* collegano i vari momen-

ti di gioco e costituiscono l'anello di congiunzione tra gli esercizi analitici e il gioco vero e proprio.

Esempi:

- 1) *Servizio-Difesa (intervento in difesa del giocatore che ha eseguito il servizio);*
- 2) *Ricezione-Copertura o Difesa-Copertura (la ricezione e la difesa sono seguite dalla copertura dell'attacco);*
- 3) *Muro-Attacco (il giocatore si trova sottorete a muro, effettua uno spostamento indietro, poi con un breve spostamento laterale semicircolare ricerca il miglior punto di partenza per la rincorsa);*
- 4) *Posizione di Muro-Difesa (il giocatore abbandona la posizione sottorete a muro e si porta in difesa).*

ESERCITAZIONI 6 CONTRO 6

Le *Esercitazioni di Gioco* legate alla situazione punto vengono formulate mettendo in campo due sestetti, uno che attacca partendo da una situazione semplice e l'altro che difende. Naturalmente se i due sestetti sono equilibrati è sufficiente l'adozione di un sistema di punteggio tradizionale (*ogni azione vale un punto*). Nel momento in cui si vuole rendere più allenante l'esercizio si dispone da una parte il sestetto titolare, che teoricamente è il più forte, e dall'altra parte il sestetto meno forte (*“sparing partner”*) modificando il sistema di punteggio a vantaggio dello *sparing partner* dato che spesso la differenza fra le due formazioni è molto accentuata.

Esempio:

- 1) *Metodo 1+1. La squadra dei titolari deve riuscire a vincere contro due azioni consecutive delle riserve (la prima palla è libera, la seconda è una palla alta) per marcare un punto. In caso di pareggio della sequenza nessuno marca il punto.*

Ogni rotazione va allenata singolarmente, un consiglio utile è quello di non allenare consecutivamente le rotazioni (P1, P6, P5, P4, P3 e P2) in quanto i centrali verrebbero sovraccaricati per lungo tempo, è molto meglio invertire le terze linee in modo che i centrali facciano un turno in prima linea e uno in seconda (esempio P1, P4, P6, P3, P2 e P5). Stabiliamo noi in base alla nostra esperienza il punteggio da raggiungere.

Esempio: *12 azioni. Se i titolari fanno più di 7 vincono il game, in caso di 7 a 5 parità e se le riserve fanno 6 vincono. Nel conteggio*

delle 6 rotazioni chi ne vince 4 su 6 si aggiudica la vittoria, o meglio infligge la sconfitta e in palio possiamo metterci del lavoro fisico ulteriore per chi ha perso oppure si fa una classifica generale per la stagione con in palio un premio finale.

CONSIDERAZIONI FINALI

Questa traccia che abbiamo voluto realizzare non vuole essere niente di assoluto, anzi ogni

buon allenatore deve trovare il metodo adatto per far rendere al meglio i suoi giocatori e la sua squadra.

Infatti solo da una profonda conoscenza del valore del proprio gruppo e da una analisi della realtà in cui si opera (*società, palestra, numero di allenamenti e durata degli allenamenti, etc.*) si possono trarre delle conclusioni concrete e puntare alla miglior efficienza, *l'importante è dare sempre il meglio di se stessi ed essere coerenti con le proprie idee e con il proprio modo di operare.*

Buon lavoro!



CENTRO
QUALIFICAZIONE
NAZIONALE

Appunti a cura di Vittorino Marangon e Stefano Camporese

Appunti tratti dal Corso di Aggiornamento per Allenatori del Settore Giovanile organizzato a cura del Centro Qualificazione Regionale del Veneto (Gennaio - Maggio 1998).